

# GUIA NORMATIVO DE ACESSO A PROVAS NACIONAIS

## 1. TESTES DE INICIAÇÃO

### GERAL

Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória. A música poderá ser vocal.

**Duração dos Programas:** Máximo: 2'30''

**Repetições:** Os elementos falhados serão identificados pelo juiz árbitro, que no final da prova dará ao atleta a hipótese de os repetir dentro da seguinte norma: um máximo de duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes. No caso de o atleta falhar mais do que dois elementos, o Juiz Árbitro dará como finalizada a prova.

## INICIAÇÃO NÍVEL 1

Prova a realizar com sete (7) elementos impostos.

### ELEMENTOS E RESPETIVOS CRITÉRIOS DE ÊXITO

#### **1 – PATINAR NO MÍNIMO DOIS TOPOS DO RINGUE (UM EM CADA SENTIDO), EFETUANDO O PASSO STROKE CRUZADO PARA A FRENTE;**

1. Definição correta das duas fases de execução do passo cruzado.
2. Deslizar em ambas as fases.
3. A perna livre deverá cruzar a linha desenhada pela perna portadora.

#### **2 – PATINAR PARA TRÁS EM LINHA RETA, COM OS DOIS PÉS, NUMA DISTÂNCIA IGUAL OU SUPERIOR À DA LARGURA DO RINGUE;**

1. Simetria no movimento de ambos os pés.
2. Movimento contínuo.
3. Tronco direito.

#### **3 – DESLIZAR PARA A FRENTE EM LINHA RETA NA POSIÇÃO DE QUATRO, DURANTE PELO MENOS CINCO METROS SOBRE CADA PÉ;**

1. Tronco direito.
2. Joelho da perna livre alinhado horizontalmente com a bacia.
3. Perna portadora em extensão.

**4 – DESLIZAR EM CURVA EXTERIOR PARA A FRENTE, UMA VEZ SOBRE CADA PÉ, PATINANDO APROXIMADAMENTE METADE DE UM CÍRCULO IMAGINÁRIO COM PELO MENOS QUATRO METROS DE DIÂMETRO;**

1. Definir as curvas mantendo a pressão no rodado.
2. A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.
3. Não tocar com o pé livre no solo durante a execução.

**5 - CARRINHO PARA A FRENTE NOS DOIS PÉS, NUMA LINHA RETA E PERCORRENDO NO MÍNIMO CINCO METROS**

1. Manter os pés unidos.
2. Manter a bacia alinhada com o joelho portador.
3. Posição o mais perpendicular possível ao solo.

**6 - DESLIZAR EM CURVA INTERIOR PARA A FRENTE, PATINANDO APROXIMADAMENTE METADE DE UM CÍRCULO IMAGINÁRIO COM PELO MENOS QUATRO METROS DE DIÂMETRO, UMA VEZ SOBRE CADA PÉ**

1. Definir as curvas mantendo a pressão no rodado.
2. A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.
3. Não tocar com o pé livre no solo durante a execução.

**7- TRAVAGEM, EM SEMI-AFUNDO, UTILIZANDO RODAS OU TRAVÃO PARA ATINGIR UMA POSIÇÃO ESTACIONÁRIA**

1. No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado;
2. A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão;
3. A cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados.

## INICIAÇÃO NÍVEL 2

Prova a realizar com cinco (5) elementos impostos.

### ELEMENTOS E RESPECTIVOS CRITÉRIOS DE ÊXITO

#### **1 - PATINAR NO MÍNIMO DOIS TOPOS DO RINGUE, EFETUANDO O PASSO STROKE CRUZADO PARA TRÁS, UM EM CADA SENTIDO**

1. Definição correta das duas fases de execução do stroke cruzado.
2. Deslizar em ambas as fases.
3. A perna livre deverá cruzar a linha desenhada pela perna portadora.

#### **2 – DUAS COMBINAÇÕES AVIÃO/CARRINHO SOBRE OS DOIS PÉS. UMA COM O PÉ DIREITO E OUTRA COM O PÉ ESQUERDO. RODADO OPCIONAL.**

1. Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.
2. Avião: A cintura escapular, bacia e perna livre deverão estar alinhadas;
3. A execução do carrinho deverá obedecer aos critérios estabelecidos no nível 1;

#### **3 – DUAS MUDANÇAS DE RODADO (EXTERIOR/INTERIOR E INTERIOR/EXTERIOR) NA POSIÇÃO DE DESLIZAR PARA A FRENTE EM CURVA SOBRE O PÉ DIREITO E OUTRAS DUAS MUDANÇAS DE RODADO (EXTERIOR/INTERIOR E INTERIOR/EXTERIOR) SOBRE O PÉ ESQUERDO;**

1. Definir as curvas que antecedem cada mudança de rodado.
2. Tronco direito.
3. A perna livre deverá estar em extensão.

#### **4 – PATINAR DOIS TOPOS DO RINGUE (UM EM CADA PÉ) NA POSIÇÃO DE QUATRO PARA TRÁS. RODADO OPCIONAL.**

1. Tronco direito.
2. Joelho da perna livre alinhado horizontalmente com a bacia.
3. Perna portadora em extensão.

#### **5 – SALTO DE CAVALO**

1. Utilizar apenas um travão.
2. Definir uma posição de entrada deslizando em linha reta.
3. Definir uma posição de saída deslizando em linha reta.

## INICIAÇÃO NÍVEL 3

Prova a realizar com seis (6) elementos impostos.

### ELEMENTOS E RESPECTIVOS CRITÉRIOS DE ÊXITO

#### **1 – DOIS CRUZAMENTOS PARA A FRENTE DESENHANDO TRÊS CURVAS EXTERIORES**

1. A perna livre deverá cruzar a linha desenhada pela perna portadora.
2. Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés.
3. Simetria dos movimentos dos dois pés.

#### **2 – DESLIZAR EM CURVA EXTERIOR E INTERIOR PARA TRÁS, PATINANDO APROXIMADAMENTE METADE DE UM CÍRCULO IMAGINÁRIO COM PELO MENOS QUATRO METROS DE DIÂMETRO, UMA VEZ SOBRE CADA PÉ**

1. Definir as curvas mantendo a pressão no rodado.
2. A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.
3. Não tocar com o pé livre no solo durante a execução.

#### **3 – DOIS AVIÕES PARA TRÁS. (UM EM CADA PÉ). PODERÁ SER EXECUTADO EM RODADO EXTERIOR, INTERIOR.**

1. Execução do avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.
2. A cintura escapular, bacia e perna livre deverão estar alinhadas;
3. Os Braços deverão estar à altura dos ombros

#### **4 – MOHAWK DE INTERIOR FRENTE PARA INTERIOR TRÁS, EM AMBOS OS SENTIDOS;**

1. Definir a curva interior frente antes de executar o Mohawk.
2. Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador.
3. Definir a curva interior trás depois de executar o Mohawk.

#### **5 – MOHAWK DE EXTERIOR TRÁS PARA EXTERIOR FRENTE, EM AMBOS OS SENTIDOS;**

1. Definir a curva exterior trás antes de executar o Mohawk.
2. Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador.
3. Definir a curva exterior frente depois de executar o Mohawk.

#### **6 – PIÃO NOS DOIS PÉS, COM SAÍDA REGULAMENTAR. MÍNIMO DUAS VOLTAS DE ROTAÇÃO CONTÍNUA;**

1. Um pé deverá rodar em interior frente e o outro em interior trás.
2. É permitido o início parado ou em ligeiro deslocamento.
3. Realizar as duas voltas de forma contínua.

## INICIAÇÃO NÍVEL 4

Prova a realizar com seis (6) elementos impostos.

### ELEMENTOS E RESPATIVOS CRITÉRIOS DE ÊXITO

#### **1 - DOIS CRUZAMENTOS PARA TRÁS DESENHANDO TRÊS PEQUENAS CURVAS EXTERIORES**

1. A perna livre deverá cruzar a linha desenhada pela perna portadora.
2. Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés.
3. Simetria dos movimentos dos dois pés.

#### **2 - EXECUÇÃO DE UM CARRINHO PARA A FRENTE SOBRE UM PÉ E DE UM CARRINHO PARA TRÁS SOBRE UM PÉ.**

1. Baixar sobre o pé portador.
2. Manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.
3. Escolha do pé portador opcional.

NOTA: O ATLETA PODERÁ RECORRER AO USO DO PÉ LIVRE, APOIANDO-O NO SOLO, PARA SUBIR!!!

#### **3 - DUAS VOLTAS DE TRÊS EM CADA SENTIDO, COM SAÍDA PARA A FRENTE**

1. Definir a entrada e a saída das voltas de três de exterior para exterior.
2. Apoiar o pé livre junto do pé portador na inversão da marcha.
3. Manter o mesmo ritmo de execução em ambos os sentidos.

#### **4 - ÁGUIA INTERIOR FRENTE EM AMBOS OS SENTIDOS**

1. Definir corretamente uma curva interior.
2. Tronco direito.
3. Pés alinhados com a curva que se descreve no solo.

#### **5 – COMBINAÇÃO DE TRÊS PEQUENOS SALTOS, A DOIS PÉS (DEVERÃO SER EXECUTADAS DE FORMA CONTÍNUA). ROTAÇÃO DE ½ VOLTA. (FRENTE/TRÁS, TRÁS/FRENTE, FRENTE TRÁS).**

1. Deverão verificar-se as fases de um salto: preparação/flexão/impulsão/rotação/saída;
2. A receção dos dois primeiros saltos deverá ser executada em ambos os pés paralelos com as pernas fletidas;
3. No último salto a saída deverá ser definida em rodas, com a perna livre alongada à frente .